



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 1/2018



СЕМЬ ФРАЗ

Дойдя до конца, люди смеются над страхами, мучившими их в начале.

Пауло Коэльо

Если ты не признаешь свою ошибку, это значит, что сейчас ты делаешь вторую.

Китайская мудрость

Представьте себе, какая была бы тишина, если бы люди говорили только то, что знают.

Карел Чапек

В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя.

Майк Бэбкок

Я не терпел неудач. Я просто нашел 10 тысяч способов, которые не работают.

Томас Эдисон

Когда вы приступаете к решению какой-то проблемы, сначала в голову лезут самые сложные решения, и большинство людей на этом останавливаются. Но если продолжить думать дальше, если вникнуть в проблему, если слой за слоем убрать шелуху, будто чистишь лук, то приходишь к наиболее элегантному и простому решению.

Стив Джобс

Я - единственный человек, которого я знаю, который потерял четверть миллиарда долларов за год. Это очень хорошо формирует личность.

Стив Джобс



Beratungszentrum für seelische Gesundheit GERONTOPSYCHIATRISCHER FACHDIENST

Psychische Erkrankungen im Alter und der altersbedingte Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit führen bei den Betroffenen, ihren Angehörigen und oft auch dem sozialen Umfeld zu vielfältigen Problemen und Fragen. Oft fällt es schwer, die Beeinträchtigungen richtig zu erkennen, mit den Veränderungen angemessen umzugehen und die therapeutischen sowie finanziellen Hilfsmöglichkeiten zu überblicken bzw. zu beantragen.



Wir helfen Ihnen weiter!

Der Gerontopsychiatrische Fachdienst in der arbewe ist ein Angebot für ältere Menschen ab 60 aus allen Kulturkreisen, deren Angehörige und andere Interessierte.

Ihr Wunsch nach dem Erhalt Ihrer gewohnten Umgebung ist das Ziel unserer Arbeit!

Wir beraten Sie...

- zu Hause
- in unserer Beratungsstelle
- telefonisch

Die Beratung und Begleitung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Ansprechpartnerin: Oxana Strobel, Dipl.-Sozialpäd. (FH)

Gefördert wird der Gerontopsychiatrische Fachdienst vom Bezirk Mittelfranken



Kontakt



0911-810 49 0
Fax 0911-810 49 30

Pfründnerstraße 24
90478 Nürnberg

- Haltestelle Scharrerstraße:**
Straßenbahnlinie 6
- Haltestelle Cramergasse:**
ab Hauptbahnhof
Buslinien 43 und 44
- Haltestelle Peterskirche:**
Straßenbahnlinie 6, Buslinie 36

Erreichbarkeit

Mo bis Fr 8.30 - 12.00
Mo bis Do 13.00 - 16.30
Fr 13.00 - 15.00



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e.V.



Projektkoordinator:



Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V. www.zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de



НЕ ДАВАЙТЕ ОТРАВИТЬ СЕБЯ ЧУЖИМ НЕГАТИВОМ



"Люди могут вдохновлять или истощать, ПОЭТОМУ ВЫБИРАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА МУДРО." - Ханс Ф. Хансен

Наверняка вам встречались люди, которые постоянно чем-то недовольны, всегда и всего им мало. Бывает, и очень даже неплохо обустроен человек, и ничем, как говорится, не обижен. Казалось бы, должен бы радоваться жизни, но... Он постоянно ноет. Ему вечно чего-то не хватает: денег, внимания близких, чувства самореализованности, да и вообще "нет счастья в жизни". Такие люди не пытаются решать проблемы - они их создают, любую ситуацию превращают в стрессовую. Общение с ними опустошает, истощает морально и физически. В народе их называют жалобщиками, занудами, нытиками, невротическими личностями, а еще "энерговампирами" или "токсичными людьми".

"Токсичный" в переводе означает "ядовитый, отравляющий". Конечно же, не сам человек является "ядовитым", а его поведение, которое причиняет боль другим. То, что тема "токсичности" во взаимоотношениях действительно серьезна, показало, в частности, исследование, проведенное в университете им. Фридриха Шиллера в Йене (Германия). Будь то негативное восприятие, жестокость, синдром жертвы или просто безумие - "токсичные люди" не просто портят настроение, они провоцируют конфликты и стресс. Что делать, если вам приходится общаться с такими "персонажами"?

Как обезвредить ядовитых и не стать "выжатым лимоном"

Нельзя заставить кого-то прекратить вас провоцировать, если вы не видите, как именно это происходит. Чтобы не вовлекаться эмоционально, нужна осознанность. "Распознав токсичного человека, вы сможете понять и предугадать его поведение. Это поможет вам логически обдумать, когда и где вам придется иметь с ними дело, и в каких случаях этого можно избежать", - советует Тревис Бредбери, автор книги "Эмоциональный интеллект" и президент компании TalentSmart.

В своей колонке "Как успешные люди справляются с "токсичными людьми" Бредбери приводит 12 наиболее эффективных приемов. Вот некоторые из них:

Установите рамки (особенно по отношению к тем, кто любит жаловаться). Люди часто испытывают неловкость, выслушивая любителей пожаловаться, поскольку не хотят показаться безразличными или грубыми, однако существует тонкая грань между тем, чтобы просто с сочувствием выслушать жалобщика или позволить ему засосать вас в

свою негативную эмоциональную воронку. Вы можете избежать этого, только установив определенные рамки общения или дистанцируясь от таких людей, когда это необходимо. Отличный способ установить рамки - спросить у жалобщика, как он собирается решать свою проблему. Он либо замолчит, либо направит беседу в более продуктивное русло.

Будьте выше этого. "Токсичные люди" выводят вас из себя своим иррациональным поведением. Не впадайте в заблуждение; их поведение действительно нельзя объяснить с точки зрения здравого смысла. Возникает вопрос, почему мы позволяем себе эмоционально реагировать на их поведение и даем затянуть себя в этот омут? Чем более иррационален человек и чем более беспричинно его поведение, тем легче вам будет избежать расставленных им ловушек... Дистанцируйтесь от таких людей эмоционально и реагируйте на них так, словно они являются для вас объектом научного исследования.

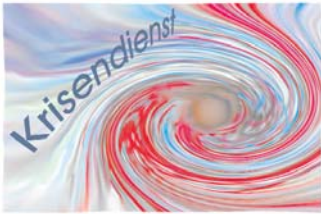


Держите свои эмоции под контролем. Соблюдение эмоциональной дистанции требует осознания. Вы позволяете людям выводить вас из себя, если не осознаете, в какой момент это происходит. Периодически вы будете обнаруживать, что находитесь в ситуации, когда вам требуется перегруппироваться и выбрать наилучшее направление движения. Иногда лучшая линия поведения - улыбаться и кивать, а тем временем выдержать паузу и спланировать свои дальнейшие шаги.

Концентрируйтесь не на проблемах, а на их решении. Ваше эмоциональное состояние зависит от того, на чем вы сосредоточили свое внимание. Когда вы концентрируетесь на стоящих перед вами проблемах, вы создаете и продлеваете свои негативные эмоции и стресс. Когда речь идет о "токсичных людях", то ваша сосредоточенность на том, какие они сумасшедшие и как с ними трудно иметь дело, дает им власть над вами. Вместо этого сконцентрируйте свое внимание на способах, которые позволят вам справиться с ними. Это даст вам возможность действовать более эффективно, поскольку вы будете себя контролировать.

"Токсичные" люди неподвластны логике. Некоторые счастливы в неведении о своем негативном влиянии на окружающих, другие же, кажется, наслаждаются разрушением и задеванием людей. Конечно, есть и такие, которые осознают, что с ними что-то не то, что в последнее время стали слишком скандальны или агрессивны. Кстати, встречаются и "позитивные вампиры", которые хохмят, фонтанируют шутками, болтают без умолку, но после их веселья вы чувствуете себя выжатым лимоном.

При определенных обстоятельствах каждый из нас может выступать как в качестве "донора", так и немного "вампира". Как правило, упадок сил наблюдается в моменты болезни, душевного потрясения, физической усталости. В этом случае, мы начинаем подпитываться энергией родных и близких. Если плохо им, они также могут обратиться к нам за поддержкой. Ведь порой достаточно просто выслушать и подбодрить человека, чтобы вдохновить его и тем самым подкрепить жизненные силы.



Эмоции человека - в помощь или в тягость?

Роль эмоций в жизни человека трудно преувеличить. Вся наша жизнь, каждая ее минута окрашена палитрой переживаний. И зачастую, смешение на ней красок и их оттенков не поддается пониманию разума. Это наши чувства и страсти, настроения и порывы, желания и страхи. Любое проявление человеческой деятельности сопровождается эмоциями. С

их помощью мы можем находить общий язык с другими, можем построить, либо разрушить отношения. Все дело в выборе. Нашем выборе наших эмоций. Владеть своими эмоциями - не значит их не иметь, быть бесчувственным. К примеру, быть в ярости и не оскорбить при этом другого, уметь снизить уровень своей агрессивности и постараться мирно прийти к решению конфликта - это значит управлять эмоциональными реакциями. Способность регулировать свои эмоции - эмоциональная регуляция - является важным

показателем психического здоровья человека.

Изменять свое эмоциональное состояние по своей воле в зависимости от сложившейся ситуации - навык, которому можно и полезно учиться.

Можно начать с очень простых упражнений - заметить, как меняется дыхание при стрессовой ситуации и просто попытаться дышать ровнее и спокойнее. Затем расслабить и опустить плечи - посмотрите, как изменятся ваши эмоции? Важно быть честным с самой собой и дать себе право признания

наличие даже неприятных эмоций. Но главное - начать учиться регулировать свои эмоции, чтобы они помогли нам строить и сохранять отношения с близкими и с этим непростым миром. Если у Вас есть вопросы или если Вы нуждаетесь в ответах, информации, касаемых Вашей жизненной ситуации, Вы можете обратиться в русскоговорящую кризисную службу по телефону

0911 - 42 48 55 20.

Звонки и консультативная помощь являются бесплатными.



Ищем гостевые семьи для детей из Белоруссии!



Более 30 лет прошло после аварии на Чернобыльской АС, одной из самых чреватых последствиями катастроф в истории атомной энергетики. Инициатива "Помощь детям Чернобыля" евангелистско-лютеранской общины церкви Пауль-Герхардт в г. Штайне организует с 7 июля по 4 августа 2018 г. летний отдых для детей в возрасте от 8 до 14 лет из Белоруссии – в этом году уже в 26 раз подряд!

Граница Белоруссии находится всего в десяти километрах севернее от аварийного реактора. Население до сих пор подвержено последствиям катастрофы, у детей из этого региона чаще других возникают проблемы со здоровьем. Летние каникулы в Нюрнберге со специальной культурной программой и проживанием в гостевых семьях оставляют у ребят яркие, незабываемые впечатления. Помогая в проведении детского отдыха, вы вносите вклад в дело мира,

что так важно сегодня. Возможно даже, вы станете друзьями на всю жизнь! Если Ваша семья может принять этим летом одного или двух детей из Белоруссии, обращайтесь, пожалуйста, к госпоже **Карин Шепе**.

Контактные данные

Тел.: 0911 / 674339

(Frau Karin Schaepe)

k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

О всех формальностях, связанных с приездом детей (страховка, виза и др.) позаботится Инициатива. Мы с радостью проинформируем Вас о деталях и будем рады приветствовать Вас в нашей большой и дружной семье!

www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org





Bei der Gesprächsrunde "Geschichte und Kultur" (v.l.n.r.): Russlanddeutscher Historiker **Viktor Krieger**, Regisseurin **Anna Hoffmann**, stellvertretender Vorsitzender der CSU-Fraktion im Bayerischen Landtag **Karl Freller**, Sängerin und Kulturbotschafterin der Jugend-LmDR **Helena Goldt** und Bundesvorsitzender der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland **Waldemar Eisenbraun**.

"OHNE HERKUNFT - KEINE ZUKUNFT"

LANDESGRUPPE BAYERN DER LANDSMANNSCHAFT DER DEUTSCHEN AUS RUSSLAND FEIERT 60. JUBILÄUM: FESTAKT AUF DER KAISERBURG NÜRNBERG

Vor 60 Jahren wurde die Landesgruppe Bayern der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland (LMDR) gegründet. Gewürdigt wurde dieses Jubiläum am 4. Februar im Rittersaal der Kaiserburg Nürnberg mit einem Festakt, der unter dem Titel "Tradition bewahren, Zukunft gestalten" von der CSU-Landtagsfraktion veranstaltet wurde. VON OLGA SINZEV

"450 000 Deutsche aus Russland leben und arbeiten in Bayern. Sie sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft und bereichern unser Leben", betonte Josef Zellmeier, stellvertretender Vorsitzende der CSU-Landtagsfraktion, der den Festakt eröffnete.

Per Videobotschaft sprach der Bayerns Finanz- und Heimatminister Markus Söder (CSU) der Landesgruppe ein großes Lob aus: "Ihr wisst, Ihr habt einen festen Platz in meinem Herzen". Er dankte die Landsmannschaft für ihren wertvollen Beitrag für die Integration und zum sozialen Zusam-

menhalt. "Die Deutschen aus Russland sind Landsleute!", sagte der designierte Ministerpräsident. Söder wäre gern beim Festakt im Rittersaal der Kaiserburg Nürnberg dabei gewesen, musste aber in Berlin die Koalitionsverhandlungen unterstützen: "Leider kann ich net dabei sein. Wer ist schuld? Die SPD", so Markus Söder, der seit vielen Jahren Mitglied der Landsmannschaft ist.

Integration der Volksgruppe ist eine Erfolgsgeschichte

Unter den anwesenden Gästen befanden sich ca. 90 Vertreter der Orts- und Kreisgruppen der Landsmannschaft, der Öffentlichkeit, sowie der Jugendorganisation des Verbandes. Auch Johannes Hintersberger (CSU), Staatssekretär im Bayerischen Arbeits- und Sozialministerium lobte in seiner Rede die Erfolge der landsmannschaftlichen Arbeit und bezeichnete die Integration der Volksgruppe als eine Erfolgsgeschichte.

Mehrere Redner hoben hervor, dass die Geschichte der Russlanddeutschen ein Teil der deutschen Geschichte ist und verstärkt in die Öffentlichkeit transportiert werden sollte. Das betonten der bayerische Landesvorsitzende Ewald Oster und der ehemalige Bundesvorsitzende Adolf Fetsch. Waldemar Eisenbraun, der Bundesvorsitzende der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland regte an, das schwere >>



Walter Gauks, Bundesvorsitzender der Jugendorganisation der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland, **Ali Vasikhov**, Landesvorstandsmitglied 'Jugend-LmDR-Bayern', **Helena Walewski**, Mitbegründerin der Orts- und Kreisgruppe Fürth der LMDR und **Margarethe Ojewski** vom Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg, das zweisprachige Beratungen für Russlanddeutschen im Haus der Heimat Nürnberg bietet.



Josef Zellmeier, stellvertretender CSU-Landtagsfraktionschef (Mitte), **Ewald Oster**, Landesvorsitzender der LmDR Bayern (3. v. links) und **Nelli Geger**, Vorsitzende der Jugend-LmDR in Bayern (2. v. links) mit der Jugend der Landsmannschaft.



(v.l.n.r): **Josef Zellmeier**, MdL, stellvertretender Vorsitzende der CSU-Landtagsfraktion, **Wladimir Seitz**, Vorsitzender der Orts- und Kreisgruppe Fürth der LMDR, **Willi Walewski**, Mitbegründer und Vorstandsmitglied der Orts- und Kreisgruppe Fürth der LMDR, **Helena Walewski**, Mitbegründerin und Vorstandsmitglied der Orts- und Kreisgruppe Fürth der LMDR, **Heinrich Zertik**, russlanddeutscher CDU-Politiker und **Johannes Hintersberger**, MdL, Staatssekretär im Bayerischen Staatsministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Integration.

>> Schicksal der Russlanddeutschen und anderen Heimatvertriebenen stärker im Geschichtsunterricht zu behandeln.

Geschichte und Gegenwart

Die Moderation des Abends übernahm Jakob Fischer, Projektleiter der landsmannschaftlichen Wanderausstellung "Deutsche aus Russland. Geschichte und Gegenwart". Für die musikalische Umrahmung sorgte die russlanddeutsche Gesangsgruppe "Rudemus" aus Augsburg.

Die Landesgruppe Bayern besteht heute aus 27 Orts- und Kreisgruppen. Sie wurde einige Jahre nach der Gründung im April 1950 in Stuttgart der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V. (zuerst unter dem Namen "Arbeitsgemeinschaft der Ostumsiedler") gegründet. Die Landsmannschaft der Deutschen aus Russland bekennt sich zur "Charta der Deutschen Heimatvertriebenen" vom 5. August 1950.

Seit seiner Gründung versteht sich der Verband als Interessenvertretung, Hilfsorganisation und Kulturverein aller Russlanddeutschen und leistet eine lebendige Integrations- und Kulturarbeit. Mit etwa drei Millionen sind die Deutschen aus den Staaten der früheren Sowjetunion eine der größten Einwanderungsgruppen in Deutschland. Die überwiegende Mehrheit der Russlanddeutschen (ca. zwei Millionen) ist in den 1990er bis in die 2000er Jahren in das Land ihrer Vorfahren gekommen.



Jakob Fischer, Moderator und Projektleiter der Wanderausstellung "Deutsche aus Russland. Geschichte und Gegenwart" mit Sängerinnen des Ensembles "Rudemus".



Vertreter der Orts- und Kreisgruppen der Landsmannschaft konnten sich über Ehrenurkunden freuen.



(v.l.n.r): **Heinrich Zertik**, russlanddeutscher CDU-Politiker, **Margarethe Ojewski**, Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V., **Ali Vasikhov**, Jugend-LmDR-Bayern, **Johannes Hintersberger**, Staatssekretär im Bayerischen Staatsministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Integration.

Bilderquelle: © NABI Verlag, InterKultur Wissensmagazin RESONANZ